

Bonjour les enfants et les parents,

Aujourd'hui, j'aimerais vous encourager à faire de la marche, seul ou en famille.

Le simple fait de marcher une demi-heure tous les jours contribue largement à l'amélioration de la santé physique et mentale.

Voici ci-dessous, quelques bienfaits de sa pratique au quotidien :



Avant de commencer, assurez-vous de porter des souliers offrant un bon support à la plante du pied et à la cheville.

Commencer par marcher à un rythme lent pendant 5 minutes pour ensuite atteindre une vitesse de marche soutenue (rapide).

Garder la tête et la colonne vertébrale droites.
Assurez-vous de ne pas pencher le corps, ni vers l'avant ni vers l'arrière.
Regarder loin à l'avant lors de l'exercice.
Respirer par la bouche.

Il faut garder en tête que pour obtenir les bienfaits de la marche, il faut la faire au moins 30 minutes. Il est préférable de marcher tous les jours, car les bienfaits sont cumulatifs.

Je m'ennuie beaucoup de vous et j'ai très hâte de vous retrouver!

N'hésitez pas à m'écrire ...
anik.cossette@csmb.qc.cq

Hey ma gang de 6^e année! N'oubliez pas de voter pour l'athlète masculin et féminin de l'année!

À bientôt,

Mme Anik (éducatrice physique)
xxx

